

Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Sosial Siswa

Dadit Daryanto^{1*}, Purbodjati², Noortje Anita Kumaat³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding author: dadit.20044@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan *Smartphone* terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan sosial anak, jenis penelitian *ex post facto*. Sampel Pada penelitian ini kelas atas di SDN Alastuwo 2 Magetan. Sampel penelitian ini ditentukan sebanyak 43 siswa. apabila populasi kurang dari 100, maka sampel diambil dari keseluruhan populasi yang ada sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen Intensitas Penggunaan *Smartphone* Untuk mengukur intensitas penggunaan *Smartphone*, peneliti mengadaptasi kuisioner dari mobile Phone Dependence Questionnaire (MPDQ). Kebugaran Jasmani menggunakan TKJI untuk anak usia 10-12 tahun. Sedangkan instrumen untuk mengukur keterampilan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Social Skills Improvement System* (SSIS), hasil perhitungan menunjukkan nilai $\text{sig } 0,498 > 0,05$, bahwa ada pengaruh antara *Smartphone* terhadap keterampilan sosial, sedangkan nilai $\text{sig } 0,127 > 0,05$ jadi bisa dikatakan bahwa *Smartphone* mempengaruhi kebugaran jasmani. Kesimpulan menunjukkan bahwa adanya pengaruh intensitas penggunaan *Smartphone* terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan sosial anak.

Kata kunci : *Smartphone*, kebugaran jasmani, keterampilan sosial

Abstract

The purpose of the study was to determine the effect of the intensity of *Smartphone* use on children's physical fitness and social skills, a type of *ex-post facto* study. Samples In this study, the upper class at SDN Alastuwo 2 Magetan. The sample of this study was determined as many as 43 students. if the population is less than 100, then the sample is taken from the entire existing population so it is called a population study. *Smartphone* Usage Intensity Instrument To measure the intensity of *Smartphone* use, researchers adapted a questionnaire from the mobile Phone Dependence Questionnaire (MPDQ) for Physical Fitness using TKJI for children aged 10-12 years. While the instrument for measuring social skills used in this study is the *Social Skills Improvement System* (SSIS), the results of calculatingn show a sig value of $0.498 > 0.05$, that there is an influence between *Smartphones* on social skills, while the sig value is $0.127 > 0.05$ so it can be said that *Smartphones* affect physical fitness. The conclusion shows that there is an influence of the intensity of *Smartphone* use on children's physical fitness and social skills.

Keywords : *Smartphone*, physical fitness, social skills

Received: 29 09 2022

Revised: 03 10 2022

Accepted: 10 10 2022

Published: 11 10 2022

Pendahuluan

Sebuah teknologi pada dasarnya diciptakan untuk memudahkan manusia untuk melaksanakan kegiatannya. Pesatnya perkembangan teknologi sekarang, membuat hampir tidak ada kegiatan yang tidak bergantung pada teknologi. Sebuah teknologi pada dasarnya diciptakan untuk memudahkan manusia untuk melaksanakan kegiatannya. Pesatnya perkembangan teknologi sekarang, membuat hampir tidak ada kegiatan yang tidak bergantung pada teknologi. Menurut Anggraeni & Hendrizal (2018) teknologi komunikasi cenderung memungkinkan terjadinya transformasi yang luas dalam kehidupan manusia. Transformasi ini

telah menyebabkan terjadinya perubahan berbagai pola hubungan manusia (patterns of human communication), yang pada hakekatnya adalah hubungan interpersonal. Pengguna *smartphone* tidak hanya berasal dari kalangan pekerja, tetapi sekarang hampir semua kalangan menggunakan gadget dalam kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya, hampir setiap orang menghabiskan waktu mereka sehari-hari untuk menggunakan *smartphone*.

Dengan perkembangnya media secara pesat termasuk *smartphone* di dunia industri komunikasi sehingga menimbulkan kecanduan dalam penggunaan *smartphone* (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013). Dalam *smartphone* tersedia berbagai bentuk atau lingkungan yang sama dengan yang ada di internet, sehingga dapat menjelajah di internet dan memperkuat niat untuk menggunakan *smartphone* (Cocoradă, Maican, Cazan, & Maican, 2018). Pengaruh negatif dalam pesatnya perkembangan *smartphone* adalah lunturnya budaya di kalangan anak – anak seperti sopan santun. Pratiwi (2018) mengatakan saat istirahat dan pulang sekolah, masih banyak siswa yang berjalan berjajar hingga memenuhi jalan sehingga menghalangi orang lain yang melewati jalan depan sekolah. Kemajuan teknologi menyebabkan sikap manusia menjadi lebih individual dan sikap sosial yang dimiliki semakin memudar, dimana ketika terjadi kecelakaan di jalan tol mereka tidak berhenti untuk membantu korban tetapi memilih untuk mengambil foto dan video (Pratiwi, 2018). Hal itu akan berakibat munculnya pengaruh lain ketika siswa terlalu sibuk dengan *smartphonanya* adalah saat dimana bermain dengan teman sebaya merupakan hal yang paling menyenangkan dari pada hanya duduk dan melihat *Smartphone* yang ada digenggamannya. Itu bisa berakibat pada melemahnya aktivitas gerak dalam keseharian akan berkurang. Fenomena *smartphone* saat ini telah menjadi gaya hidup, yang tanpa disadari dapat mempengaruhi sikap sosial dan perilaku hidup sehat (Kriswanto, Prasetyowati, Sunardi, & Suharjana, 2020).

Berkurangnya aktivitas gerak tentunya akan berakibat pada lemahnya kondisi kebugaran jasmani. Lemahnya kebugaran jasmani mengakibatkan berkurangnya produktivitas seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa. Menurut Kueh, Kuan, & Morris (2019) Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan tubuh yang membutuhkan kalori, baik itu bekerja, belajar, bepergian, dan lain-lain. Sedangkan olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang dilaksanakan secara terencana, terstruktur dan berulang-ulang dalam rangka meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Menurut Muhajir (2016) kebugaran jasmani adalah salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih memiliki tenaga untuk

menikmati waktu luangnya dengan baik dan melakukan pekerjaan (Irianto, 2004). Faktor lingkungan sekitar sebagai tempat tinggal sangat memberikan dampak yang cukup besar terhadap pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani para siswa. (Ma'arif & Prasetyo, 2021). Hal itu dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu luangnya serta untuk menunjang kebutuhannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Aljomaa, et.,al (2016) pada 416 remaja, 48% kecanduan *smartphone*, dengan penggunaan *smartphone* lebih dari empat jam per hari. Semakin lama waktu yang digunakan untuk menggunakan *smartphone*, semakin besar kemungkinan individu tersebut menjadi kecanduan *smartphone* yang dapat memiliki efek negatif fisik, psikologis, sosial, keluarga, dan pendidikan. Selain itu Selain itu, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan psikologis pada individu seperti kecemasan, depresi, anti sosial dan bullying (Mulyati & Frieda, 2018). Dampak anak saat bermain *smartphone*, tanpa sadar dengan kondisi posisi duduk membungkuk atau tiduran maka bisa membuat ototnya terasa kaku dan nyeri sendi tanpa di sadari akan berdampak pada kemudian hari.

Metode

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian *ex post facto*. Menurut Maksun (2018) penelitian *ex post facto* adalah sesudah fakta, yaitu penelitian yang dilakukan setelah suatu kejadian itu terjadi. Sampel Pada penelitian ini kelas atas di SDN Alastuwo 2 Magetan. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling penuh. Sampel penelitian ini ditentukan sebanyak 43 siswa. apabila populasi kurang dari 100, maka sampel diambil dari keseluruhan populasi yang ada sehingga disebut penelitian populasi. Untuk mengukur intensitas penggunaan *smartphone*, peneliti mengadaptasi kuisisioner dari *Mobile Phone Dependence Questionnaire* (MPDQ) (Toda, Monden, Kubo, & Morimoto, 2006). Kebugaran Jasmani menggunakan TKJI untuk anak usia 10-12 tahun. Sedangkan instrumen untuk mengukur keterampilan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Social Skills Improvement System* (SSIS) yang dikembangkan oleh (Elliott & Gresham, 2013)

Hasil Dan Pembahasan

Berikut hasil Deskriptif statistik Siswa Kelas Tinggi Di SDN Alastuwo 2 Magetan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Smartphone</i>	43	25.00	49.00	36.7442	6.34370
Kebugaran	43	11.00	20.00	16.0698	2.71149
Sosial	43	35.00	56.00	47.4884	4.72769
Valid N (listwise)	43				

Tabel di atas menunjukkan bahwa untuk smarphone nilai minimum 25.00, maximum 49.00, mean 36.74, Standart Deviasi 6.34. kebugaran nilai min 11.00, max 20.00, mean 16.06, SD 2.71, sosial min 35.00, max 56.00, mean 47.48, SD 4.72.

Uji normalitas untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak. Berikut hasil:

Tabel 2. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
<i>Smartphone</i>	.073	43	.200*
kebugaran	.130	43	.065
sosial	.098	43	.200*

Berdasarkan hasil sig bisa dilihat bahwa data tersebut berdistribusi normal. Dengan nilai sig > 0.05.

Uji homogenitas untuk mengetahui bahwa kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama.

Tabel 3. Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
kebugaran	3.330	11	23	.067
sosial	2.393	11	23	.076

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil sig bisa dilihat bahwa data termasuk homogen. Dengan nilai sig > 0.05.

Uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh antar variable, berikut hasil perhitungan di peroleh data sebagai berikut :

Tabel 4. ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14.866	1	14.866	2.428	.127
	Residual	251.041	41	6.123		
	Total	265.907	42			

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig $0,127 > 0.05$ jadi bisa dikatakan bahwa *Smartphone* mempengaruhi kebugaran dengan melihat hasil sig.

Tabel 5. ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10.565	1	10.565	.467	.498 ^b
	Residual	928.179	41	22.639		
	Total	938.744	42			

Berdasarkan hasil perhitungan di atas menunjukkan bahwa ada pengaruh antara *Smartphone* terhadap keterampilan sosial dengan nilai sig $0,498 > 0.05$, jadi kebiasaan penggunaan *Smartphone* terhadap mempengaruhi keterampilan sosial siswa.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian mayoritas penggunaan *smartphone* mempengaruhi kebugaran dan keterampilan sosial siswa itu dapat dilihat dari hasil sig $> 0,05$, dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa sebagian responden menggunakan *smartphone* sebagai hal penting dalam kehidupannya. Penggunaan telepon seluler/*smartphone* secara berlebihan lebih rentan mengakibatkan gangguan kesehatan, antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan konsentrasi, sulit tidur, dan masalah pendengaran (Liau et al., 2015). Salah satu faktor penggunaan *Smartphone* adalah karena pengaruh tingginya paparan media tentang *smartphone* serta fitur dan aplikasi yang ada di dalam *smartphone* membuat individu merasakan kemudahan dan kenyamanan dalam penggunaannya. Kecanduan *smartphone* adalah penggunaan yang terlalu lama dalam menggunakan *smartphone*, sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari penggunanya. Seseorang dianggap mengalami kecanduan *smartphone* apabila durasi penggunaan *smartphone* menjadi patologis, yaitu mencapai 33.17 menit lebih lama dari penggunaan yang direkomendasikan, yaitu 4 jam 17 menit dalam sehari (Fischer-Grote, Kothgassner, & Felnhofner, 2019). Semakin tingginya intensitas penggunaan *smartphone*, maka akan mengurangi aktivitas lain terutama aktivitas fisik.

Pada hasil kebugaran menunjukkan adanya pengaruh dari hasil sig $.127 > 0,05$ itu menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara terus – menerus berdampak pada kebugaran jasmani siswa, sebelum *smartphone* beredar luas di masyarakat dunia anak – anak itu bermain, tapi sekarang beralih pada dunia *smartphone* sehingga mengurangi aktivitas fisiknya. Penggunaan *smartphone* pada siswa sekolah dasar memberi dampak positif dan negatif, dampak positif memberi pengetahuan, untuk negatifnya yaitu siswa menjadi asyik sendiri memainkan *smartphone* sehingga aktivitas gerak berkurang dan tingkat kebugaran rendah. Intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan mengurangi aktifitas fisik dan waktu

istirahat. Dalam kehidupan manusia kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang merujuk kepada kesehatan yang optimal, kondisi kebugaran jasmani yang baik itu dengan melakukan aktivitas gerak secara rutin dilakukan. Tanpa disadari seseorang yang sering menggunakan *smartphone* akan mengurangi waktunya untuk beraktifitas fisik. Kurangnya aktifitas fisik dapat menurunkan kebugaran seseorang. Dampak penggunaan *smartphone* secara langsung terhadap tingkat kebugaran jasmani akan menurunkan aktifitas fisik yang dapat menimbulkan obesitas (Hills, Andersen, & Byrne, 2011). Berdasarkan taraf signifikansi menunjukan bahwa ada pengaruh antara *smartphone* terhadap keterampilan sosial dengan nilai $\text{sig } 0,498 > 0.05$, jadi kebiasaan penggunaan *smartphone* terhadap mempengaruhi keterampilan sosial siswa. Sehingga ketika tingkah laku seseorang mendapat tanggapan positif dengan orang lain sehingga menimbulkan interaksi dan terhindar dari dari tanggapan negatif (Bellack, 2011), Keterampilan sosial secara positif dapat memberi dampak meningkatnya hubungan secara individu dengan lingkungannya sesuai tujuan untuk dapat memenuhi kebutuhan sosial sebagai dasar dalam berhubungan dengan orang lain, seperti saling membantu dan berkomunikasi dengan orang lain. Dengan terjadi adanya peningkatan perilaku sosial pada masa anak – anak sekolah akan bertambahnya pengalaman mengenai sosial anak.

Kesimpulan

Hasil perhitungan menunjukan nilai $\text{sig } 0,498 > 0.05$, bahwa ada pengaruh antara penggunaan *smartphone* terhadap keterampilan sosial, sedangkan nilai $\text{sig } 0,127 > 0.05$ jadi bisa dikatakan bahwa penggunaan *smartphone* mempengaruhi kebugaran jasmani. Kesimpulan menunjukan bahwa adanya pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan sosial anak

Daftar pustaka

- Aljomaa, S., Qudah, M., Bursan, I., Bakhiet, S., & Abduljabbar, A. (2016). *Smartphone addiction among university students in the light of some variables. Computers in Human Behavior*, 61, 155–164. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>
- Anggraeni, A., & Hendrizal. (2018). The Effect of Gadget Use on The Social Life of High School Students. *Jurnal PPKN & Hukum*, 13(Sosial), 64–76.
- Bellack, A. S. (2011). Part I Principles, Format, And, Techniques For Social Skills Training Of Clients With Schizophrenia. *Social Skills Training for Schizophrenia, Second Edition: A Step-by-Step Guide*, Alan S. Bellack, Ed. Copyright 2004, 1–27.
- Cocoradă, E., Maican, C. I., Cazan, A. M., & Maican, M. A. (2018). Assessing the *Smartphone* addiction risk and its associations with personality traits among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 93, 345–354. <http://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.08.006>

- Elliott, S., & Gresham, F. (2013). Social Skills Improvement System (pp. 2933–2935). http://doi.org/10.1007/978-1-4419-1698-3_509
- Fischer-Grote, L., Kothgassner, O. D., & Felnhofer, A. (2019). Risk factors for problematic *Smartphone* use in children and adolescents: a review of existing literature. *Neuropsychiatrie*, 33(4), 179–190. <http://doi.org/10.1007/s40211-019-00319-8>
- Hills, A. P., Andersen, L. B., & Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 866–870. <http://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090199>
- Irianto, D. P. (2004). Bugar dan Sehat dengan berolahraga. *Yogyakarta: Andi Yogyakarta*.
- Kriswanto, E. S., Prasetyowati, I., Sunardi, J., & Suharjana, F. (2020). The Influence of Quality of Sleep and Physical Activity on Physical Fitness, (January 2019), 465–470. <http://doi.org/10.5220/0009788804650470>
- Kueh, Y. C., Kuan, G., & Morris, T. (2019). The Physical Activity and Leisure Motivation Scale: A confirmatory study of the Malay language version. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 250–265. <http://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1321029>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The *Smartphone* addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1–7. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Liau, A. K., Choo, H., Li, D., Gentile, D. A., Sim, T., & Khoo, A. (2015). Pathological video-gaming among youth: A prospective study examining dynamic protective factors. *Addiction Research and Theory*, 23(4), 301–308. <http://doi.org/10.3109/16066359.2014.987759>
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muhajir. (2016). *Buku Guru : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Mulyati & Frieda. (2018). Jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang survei APJII (asosiasi penyelenggara jasa Internet Indonesia) menunjukan pertumbuhan media lainnya . Hal ini didukung oleh survei Indonesian Digital Ssocation (IDA) yang, 7(Nomor 4), 152–161.
- Pratiwi, A. M. S. (2018). Hubungan intensitas penggunaan *Smartphone* dengan perilaku prososial remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Toda, M., Monden, K., Kubo, K., & Morimoto, K. (2006). Mobile phone dependence and health-related lifestyle of university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(10), 1277–1284.